

Faszien-Yoga für ein starkes Bindegewebe und mehr Flexibilität

Kursnummer	252A235283
Beginn	Samstag, 13.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	MA Barbara Buggisch
Kursentgelt	21,00 €

Faszien-Yoga verbindet Faszientraining mit Yogaelementen. Durch dauerhaften Stress, zu wenig Bewegung oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung können die Faszien in unserem Körper ihre Elastizität verlieren und verkürzen. Genau diesen Problemen wirkt das Faszien-Yoga entgegen. Die Bewegungsabfolgen, das Dehnen, Schwingen und Federn beugen Beschwerden vor und halten die Beweglichkeit des Bindegewebes aufrecht.

Das Seminar ist sowohl für weniger Aktive als auch für Sportler*innen geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.12.2025	14:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)